

La cryothérapie corps entier (CCE) utilise l'action du froid en produisant un effet antalgique et anti-inflammatoire sur tout le corps.

Elle est utilisée dans différents domaines :

- ❖ Médical :
 - Rhumatologie (maladies rhumatismales, fibromyalgie, douleurs musculaires, arthrose),
 - Traumatologie (blessures, coups, entorses, tendinopathies, état post-opératoire),
 - Neurologie (spasticité, migraines et céphalées), et
 - Dermatologie (psoriasis, eczéma, neurodermite).
- ❖ Sportif : récupération après blessures, préparation et récupération des conditions physiques avant et après la saison, amélioration des performances...
- ❖ Bien-être : fatigue, anxiété, stress, dépression, troubles du sommeil, jet lag...

La Cryothérapie peut être interdite à certaines personnes. Pour effectuer votre première séance, vous devez avoir complété le questionnaire médical remis par votre centre.

CONSIGNES ET PRÉCAUTIONS

Avant votre arrivée au centre, il est recommandé de:

- arrêter toute activité sportive 1h avant,
- ne pas prendre de douche ou de bain 30 minutes avant,
- ne pas appliquer de crème corporelle juste avant,
- éviter le rasage ou l'épilation juste avant, et
- bien s'hydrater (environ 1/2 litre d'eau dans les 2h qui précèdent)

Pour la séance, vous devez:

- être totalement sec (cheveux, corps, vêtements), vous assurer qu'il n'y a pas de sudation,
- enlever ou protéger tout objet métallique au contact de la peau (bijoux, piercing...),
- porter la tenue recommandée: maillot de bain, gants, bonnet, chaussettes, masque chirurgical et sparadrap sur les tétons pour les hommes, chaussons en plastique). A l'exception du maillot de bain, votre centre de cryothérapie mettra à votre disposition la tenue recommandée.
- protéger les blessures cutanées, plaies ou cicatrices fraîches.

Après la séance, il est préconisé de:

- prendre un temps de repos,
- ne pas prendre de douche chaude ou s'exposer au soleil dans les 30mn qui suivent
- ne pas prévoir d'activité sportive dans les 3h qui suivent

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

La première séance dure de 2 à 3 minutes à -110°C. Le protocole sera adapté en fonction de l'objectif à atteindre et de votre pathologie éventuelle.

Dans la chambre, il est recommandé de bouger lentement et de ne pas agiter les membres brusquement afin de ne pas créer d'air froid qui pourrait être désagréable.

Pendant toute la durée de la séance vous êtes en totale sécurité et restez en contact visuel et auditif avec le/la cryothérapeute qui vous guide et vous accompagne.

Ce document constitue une notice explicative des risques et bénéfices de la technique de cryothérapie que vous souhaitez utiliser.

Il ne constitue pas une décharge de responsabilité de l'équipe qui vous prend en charge et qui a commenté ces informations générales, en les adaptant à votre situation particulière.

Je, soussigné(e), M/Mme:

domicilié(e):

reconnais et atteste que:

- la nature de la cryothérapie ainsi que ses risques et bénéfices m'ont été expliqués en termes que j'ai compris, et qu'il a été répondu de façon satisfaisante à toutes les questions que j'ai posées,
- les informations données à mon médecin ainsi qu'à la société Cryo'expert sont exactes notamment s'agissant du questionnaire médical, et
- je suis informé(e) que dans le cas de prise de drogue ou d'alcool, toute séance de cryothérapie est formellement interdite.

Fait à

Le

Signature